சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 7 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2019 நவம்பர் 1, 1988 * இதழ் : 7

★

சிறப்புக் கட்டுரை

சுக்கு

★

இந்த இதழில்

சிறுநீர்ப்பையின் அடிக்கோள நோய்
(Prostate-Trouble) —ஆசிரியர்
இரைப்பைக்கு இதமானவை, கனிகள்!
நம்பிக்கையே ஆரோக்கிய மாளிகைக்கு
முதற்படம்! —Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை
சோர்வை விரட்டுங்கள்!
வியாதிகள் தீரத் தேன்! —டாக்டர் தேரன்
பச்சிலைகளின் மருத்துவ குணங்கள்
—Dr. ப. சம்பத், B.Sc., L A.N.M.B H.S.
சுக்கு —டாக்டர் மல்லிகா
எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும்
—வேலூர் டாக்டர் சு. சீனிவாசன்
கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை
மார்ச்சளி
மருதம்பட்டை

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிர்சபை

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் : டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 7 | 1988 நவம்பர், 1 | இதழ் : 7

சிறுநீர்ப்பையின் அடிக்கோள நோய் (PROSTATE TROUBLE)

மனித உடலின் ஆரோக்கியம் உடற்கழிவுகளின் வெளியேற்றத்தைச் சார்ந்தது. உடற்கழிவுகள் உடனுக்குடன் சீராக வெளியேற்றப்பட வேண்டும். இல்லை எனில் ஆரோக்கியம் குலையும். உடற்கழிவுகள் பல வகைகளில் வெளியேற்றப்படுகின்றன. அவற்றுள் ஒன்று தான் சிறுநீர் அல்லது மூத்திரம்.

சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி உண்டாவது — அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படுவது — முழுமையாகச் சிறுநீர் வெளியாகாமல் விட்டு விட்டு வெளியாவது போன்ற அறிகுறிகளைத் தாம் சிறுநீர் பையின் அடிக்கோள நோய் என்கின்றனர்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் இது Prostate Trouble என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்நோயின் காரணங்கள்:

1. கீழ்க்குடலிலும் மலவாயிலும் அதாவது அடிவயிற்றிலும் இறுக்கம் ஏற்படுவது.

2. இந்நிலை பல மாதங்கள் நீடித்து இருப்பதற்கு மலச்சிக்கலும் வாயுத் தொல்லைகளும் தாம் காரணம்.

3. மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து இருப்பின் மலம் கீழ்க்குடல், மலவாய் முதலிய இடங்களில் தேங்கிக் காய்ந்து இறுகி விடுகிறது. இதனால் குடலிலிருந்து



மலம் வெளியேறும் வழி குறுகி விடுகிறது.

4. நீண்ட நேரம் அமர்ந்தே வேலை செய்பவர்களுக்குத் தொந்தி பெருக்கும். அதனால் ப்ராஸ்டேட் கோளம் அழுத்தப் படும்.

ஆக இந்நான்கு காரணங்கள் இந்நோய்க்கு முக்கியமானவை யாகும்.

இதனால் கோளம் வீங்குகிறது. அங்கே இரத்த ஓட்டம் குறைகி றது. சிறுநீர்ப்பை பாதிப்படை கிறது.

சிறுநீர் வெளியேறும் வழி குறுகி விடுகிறது. சில நேரங்க ளில் அடைப்பும் உண்டாகிறது.

அழுத்தத்தாலும் அசையமுடி யாத நிலையாலும் சிறுநீர் அடைப்பினாலும் இக்கோளம் மேலும் மேலும் விக்கமடைகி றது.

பதினெட்டுக் கிராம் நிறை யுள்ள ப்ராஸ்டேட் கோளம் இருநூறு கிராம் வரை வீங்கிப் பெருத்து விடும். நிலையும் உண் டாகின்றது.

இந்நோய் பெரும்பாலும் ஐம் பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர் களுக்கே வருகிறது. இவர்கள் எந்த நேரமும் வகைவகையான மாத்திரைகளை விழுங்குவதும் பலன் தராவிடின் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வது மாகவே இருக்கின்றனர்.

ஒரு சிலர் (Catheter) எனப் படும் கருவியை எந்த நேரமும் பொருத்தியே வைத்துக் கொண்டு காலங்கடத்துகின்ற னர்.

எளியமுறைச் சிகிச்சை:

தினமும் காலையில் படுக்கை யிலிருந்து எழுந்தவுடன் அடி வயிற்றின்மீது ஆறு அங்குலம் நீளம் நாலு அங்குல அகலம், ஒரு அங்குல கனத்திற்குக் களி மண் பட்டி போடுங்கள். 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை வைத்திருந்து எடுத்து விடுங் கள்.

இதனைப் போட்டு எடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின்பு, இடுப்புத் தொட்டிக் குளியலில் 20 நிமிடங்கள் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.

வயிற்றுக்குமேலும் தொடைக் குக் கீழும் தண்ணீரில் நனையா மல், மற்ற பாகங்கள் மட்டும் குளிர்ந்த நீரில் அழுந்தியிருத் தல் வேண்டும்.

இச்சிகிச்சையை இயன்றவர் கள் காலை, மாலை இரு வேளை

ஊமையைப் பற்றி !

சிலர் பிறவியிலேயே செவி டர்களாக இருப்பார்கள். அத னால் அவர்களால் பேசுவதைத் தெரிந்துக்கொண்டு பேச முடி வதில்லை, ஊமையாக இருப் பதற்கு, இதுவே முக்கிய காரண மாகும்; முதற் காரணமும்

யும் செய்யலாம். அப்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்.

மலவாய், கீழ்க்குடல் ஆகிய வற்றை எனிமா மூலம் தூய்மை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தாங்கக்கூடிய அளவு வெந் நீரை எனிமா கருவி மூலம் ஆசன வாயின் வழியே உட் செலுத்திப் பத்து பதினைந்து நிமிடங்கள் அந்நீரைத் தேங்க வைத்துப் பின்னர் மலம் கழிக்க வேண்டும்.

இதன் மூலம் பழைய மலம் அனைத்தும் வெளியேறுவதால், இறுக்கம் குறையும். இரத்த ஓட்டம் நன்கு நடைபெறும்.

இதன் பின் குளிர்ந்த நீரையும் எனிமா கருவியின் மூலம் ஏற்றிப் பத்து பதினைந்து நிமிடங்கள் முன்போலவே இருக்க வைத்துப் பின்னர் அதனை வெளியேற்ற வேண்டும்.

ப்ராஸ்டேட் நோயில் கடுமையான தொந்தரவு நீங்கும் வரை நீரையேற்றித் தேங்க வைக்கும் சிகிச்சை நீடிக்க வேண்டும். அன்றாடம் மலம் வெளியேறி இறுக்கம் குறைவதால் வீக்கமும் குறைந்து விடுகிறது.

எனிமா முதலில் நாள்தோறும் இரவிலும் அதன் பின் வாரத்திற்கு ஒரு முறையும், மேலும் சில நாள் கழித்து ஒன்பது நாளைக்கு ஒரு தரமும் அதன் பின் மாதத்திற்கு ஒன்றிரண்டு தரமும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதுகுத்தண்டு எலும்புகள் !

கழுத்துப்பகுதியில்	—	7
நெஞ்சுப்பகுதியில்	—	12
வயிற்றுப்பகுதியில்	—	5
அடிவயிற்றுப்பகுதியில்	—	5
வால்பகுதியில்	—	4

தொட்டிக் குளியல் காலை நேரத்தில் செய்ய நேரம் இல்லாதவர்கள் இரவு எனிமாவுக்குப் பின்பு எடுக்கலாம். தொட்டிக் குளியலும் நோய் முற்றிலும் நீங்கும் வரை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

உபவாச சிகிச்சை:

மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து நீர் உபவாசம் இருத்தல் நல்ல பயனைத் தரும். வெந்நீர் அல்லது குளிர்ந்த நீரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழச் சாறு, அசல் தேன் ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து ஒரு நாளில் 5, 6 முறைகள் அருந்த வேண்டும்.

சிலருக்கு உபவாசத்தின் போது வாந்தி ஏற்படும் அதற்கு அஞ்ச வேண்டியதில்லை. கோழைவெளியேறி இரைப்பை சுத்தமாகும் இது நலம் தரக் கூடியதே.

பழ உணவு:

மூன்று நாட்கள் நீர் உபவாசம் இருந்தபின் அடுத்த மூன்று நாட்கள் பழ உணவு மட்டுமே

மருத்துவத்தில் பயன்படும் கிழங்கு வகைகள்

நிலப் பூசணி

வெற்றிலை வள்ளி

கிச்சிலிக் கிழங்கு

பூவாங் கிழங்கு

பேதிக் கிழங்கு

அல்லிக் கிழங்கு

தாமரைக் கிழங்கு

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு

நிலப்பனைக்கிழங்கு

பூமிசர்க்கரைக்கிழங்கு

ஆகாய கருடன் கிழங்கு

வாழைக் கிழங்கு

கோரைக் கிழங்கு

மருள் கிழங்கு

நெய்தற் கிழங்கு

இஞ்சிக் கிழங்கு

அமுக்கிறுங்கிழங்கு

இரவேல் சின்னிக் கிழங்கு

கலட்பைக் கிழங்கு

நாபிக் கிழங்கு

சீமைக் கிச்சிலிக் கிழங்கு

கற்பூரச் சிகிச்சைக் கிழங்கு

உண்ண வேண்டும். ஆப்பிள், திராட்சை நற்பயனைத்தரும். வெறும் பழ உணவு ஊளைச் சதையைக் குறைக்கும். உடலிருந்து நச்சுக்கழிவுகளை நீக்கும்.

காய்கறி உணவு:

பழ உணவு உண்டு மூன்று நாட்கள் இருந்த பின்னர் வேக வைத்த காய்கறிகளை உண்ண வேண்டும். இதுவும் மூன்று நாட்களுக்கு நீடித்தல் நல்லது.

ஒரு நாளில் இரண்டு தடவையே காய்கறி உணவு உண்ண வேண்டும்.

கத்தரிப்பிஞ்சு, அவரை, பீர்க்கு, புடல், வெண்டை, கோவைக்காய், வெள்ளரி சௌசௌ, கோஸ், கல்யாண பூசணி, சுரைக்காய், ஆகியவை பயனுள்ளவை.

இப்படி ஒன்பது நாட்கள் சென்ற பின்னர் வழக்கமான உணவு உண்ணலாம். ஆனால், அன்றாட உணவில் மோர், இளநீர், பழச்சாறு, பழங்கள், நீருள்ள காய்கறிகள் இடம் பெற வேண்டும்.

காலையிலிருந்து இரவுக்குள், 8 தடவை தண்ணீர் பருகவேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் 200 முதல் 400 மிலி வரை தண்ணீர் பருக வேண்டும்.

வறுவல், பொரியல், மசாலா, பிஸ்கட், சாக்லெட் போன்றவற்றை இந்நோயாளிகள் அருந்தக் கூடாது.

ஆசனப் பயிற்சி:

யோகாசனப் பயிற்சியில் சர்வாங்க ஆசனம் செய்தல் இதற்குப் பெரிதும் நன்மை செய்யும்.

பிராணயாமம்:

மூச்சை நன்கு உள்ளுக்கு இழுத்து வெளிவிடுவது நல்லதாகும். ஆழ்ந்து சுவாசத்தை வெளிவிடுவது வயிற்றுத்தசைகளைச் சுருக்கி விரியச்செய்யும். சிறுநீர்ப்பை, பிராஸ்டேட் கோள இறுக்கம் இதனுல் தளரும்.

சிறுநீர்கழித்தல்:

இந்நோயால் துன்புறுபவர்கள் உட்கார்ந்தோ, நின்றுக் கொண்டோ சிறுநீர் கழிப்பதை விட நாற்கால் பிராணிபோன்று சிறுநீர் கழிப்பது நற்பயனைத் தரும். சிறுநீர் முற்றிலும் இதனுல் வெளியாகும் வலியும் குறைவாக இருக்கும்.

மருந்து:

வெடியுப்புச் சுண்ணம் தினமும் காலை மாலை சீரகக் கஷாயத்தில் அருந்துவது சித்த முறையில் அனுபவ மருந்தாகும். இம்முறைகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகி, இந்நோயாளிகள் நலம் பெறுவார்களாக!

சிறுநீரின் நோய்பற்றி சேதிசொலும் இந்த
அறிவார்ந்த கட்டுரையை ஆய்ந்து—பெருவலிதான்
நீங்கி நீர் உயர்ந்திடுக நீள் ஆயுள் பெற்றிட்டே
ஓங்கியே வாழ்க உயர்ந்து.

—ஆசிரியர்

விந்துவைப் பற்றி!

அன்னத்தில் விந்து அடங்கும்படி கண்டு
மன்னப் பிராணனும் விந்து மறித்திட்டு
மின்னெத்த விந்து நாதாதத்து விட்டிட
வன்னத் திருவிந்து மாயுங் காயத்திலே.

—திருமூலர்

உரை: நாம் உண்ணுகின்ற நல்ல உணவினுல் ஏற்படுகின்ற விந்து, நம் உடம்பிலே அடங்குகின்ற வகையைக்கண்டு, உயிரை நெடுநாள் நிலை செய்தல் வேண்டும்.

இரைப்பைக்கு இதமானவை, கனிகள்!

உடல் நலனுக்குச் சிற்சில நாட்களில் ஒரிரு வேளை உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இதனையே 'விரதம்' என்னும் பெயரால் நம் முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்து வந்துள்ளனர்.

விரத நாட்களில் உணவினை முற்றுமாக நீக்கியிருப்பது எல்லாராலும் முடியாத ஒன்று. அப்போது அவரவர் உடலுக்கும் செல்வ நிலைக்கும் ஏற்ப சில பழங்களை உண்பர்.

பழம் என்பதனைப் பலம் எனவும் கூறலாம். ஆகவே விரத நாட்களில் கொள்ளும் உணவினைப் பலாகாரம் (பலம் + ஆகாரம்) என்பர். இதன் பொருள் இப்படி இருக்க, இந்நாட்களில் தாம் பலவகைச் சிற்றுண்டிகளைச் சமைத்து வயிற்றில் திணித்து, நோய்க்கு வழிசெய்யும் வழக்கமே இருந்து வருகின்றது. இம்முறை தவிர்க்கப்பட வேண்டியதொன்று.

இனி, பழங்கள் நம் உடல் நலனுக்கு எவ்வெவ்வாறு துணை புரியக்கூடும் என்பதைச் சற்று தெளிவாகக் கீழே காண்போம்.

நாம் எவ்வளவு உணவு சாப்பிடுகிறோம் என்பது முக்கிய மன்று. நம்மால் எவ்வளவு உணவை ஜீரணம் செய்ய முடியும் என்பதைப் பொறுத்துதான் நம் உடல் ஆரோக்கியம் இருக்கும். நிறைய உணவை உண்டுவிட்டு, அதனை ஜீரணிக்க முடியாமல் போய்விட்டால், நோய்தானே அதன் பலன்? எனவே, ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையான ஜீரணசக்தி தேவையான அளவு கிடைக்க வேண்டுமானால் இரைப்பை திறம்பட இயங்க வேண்டுமல்லவா? இதற்கு துணை செய்வனதாம் கனிகள்!

பொதுவாகப் பெரும்பாலானோர் பசியின்மை, குன்மம், வாய்துர்நாற்றம், தலைச்சுற்றல், குமட்டல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு சீதபேதி, வயிற்று வலி ஆகியவற்றால் அவதிபடுகின்றனர். இவை எல்லாம்

கருநொச்சி!

இந்தச் செடியைப் பார்த்தவர்களைப் பார்ப்பது மிக அரிதாகும். இது சிறந்த காயகல்ப மூலிகையாகும். இதைச் சாப்பிட்டால் நரைமுடி மாறி கருப்பாகும். [illegible]

இரைப்பைக் கோளாறினல் ஏற்படுகின்றன.

பழங்கள் ஜீரண சக்திக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. சில பழங்கள் ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்துவதோடு உடலுக்கு வலிமையையும் வளப்பையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கின்றன. மற்றும் சில, ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து அதற்குத் தேவையான சர்க்கரை, உப்பு, அமிலச் சத்துக்களை அளித்து உடல் நலனைக் காக்கின்றன.

இனிப்பு:

பழங்களில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்து. வேறு வகைகளில் தயாராகும் கடைகளில் கிடைக்கும் சர்க்கரையை விட, சிறந்தது நாம் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தும் சர்க்கரையை அதிக அளவு உட்கொண்டால் அமிலங்களை உற்பத்தி செய்து உடலுக்கு ஊறு செய்யக் கூடியது. ஆனல் பழங்களில். உள்ள இனிப்புச்சத்து உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தையும் வலிமையையும் சிறந்த வகையில் அளிக்கிறது.

பழங்களின் உள்ள உப்பு அமிலத் தன்மைகள்:

பழங்களில் உள்ள உப்பு ஜீரண சக்தியை வலியைப் படுத்திச் சிறுநீரகங்களுக்கும் நன்மை செய்கின்றன். சுருங்க சொல்லின், பழங்களில் உள்ள இனிப்பு, உப்பு, அமிலம் ஆகியவை இரைப்பை சரிவர பணி புரிய பெருமளவில் உதவுகின்றன. ஜீரணநீர்ச் சுரப்பைத் தூண்டி, உணவு எளிதில் ஜீரணமாக வழிவகுக்கின்றன.

சீவதை வேர்!

இது குடல் கிருமிகளை அழிக்கக் கூடிய சக்தியுடைடது. எலிக்கடி, பித்தக்குன்மம், முதலியவற்றையும் குணப்படுத்தக் கூடியது.

தக்க விதத்தில் பயன்படுத்துக:

பழங்கள் நமக்குப் பல விதங்களில் பயன்படக் கூடியவையே எனினும் அவற்றை உண்ணும் நேரம் அவற்ரோடு வேறு என்னென்ன உணவு வகைகளைச் சேர்த்து உண்பது, எப்படி உண்பது என்பதை போன்ற விஷயங்களில், சிறிது கவனம் செலுத்த வேண்டும். நினைத்தபடி நினைத்தவாறெல்லாம் உண்பதால் அதிகப்பயன் கிட்டாது. பழங்களின் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடிய பயன்களைச் சரியான வகையில் நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

"இதனை இதனல் இவன் முடிக்கும்
என்று ஆய்ந்து
அதனை அவன்கண் விடல்"

என்று வள்ளுவர் மக்களுக்குக் கூறிய அறிவுரையை நாம் உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறையிலும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பெருங்காயம்!

இது காஷ்மீரத்தில் பயிராகக் கூடியது. ஆறு அடி உயரத்தில் வளரக்கூடியது. இந்தப் பெருங் காயச்செடியிலிருந்து வெளியே றும் பிசின்தான் பெருங்காயமா கிறது.

ஆம்! கனிகளை உண்பதிலும் சில வரைமுறைகள் உண்டு. தக்க விதத்தில் பயன்படுத்தப் பட்டால் வேறு மருந்துகள் இல் லாமல் நோயைக் குணப்படுத்த வல்ல ஆற்றல் அவற்றுக்கு உண்டு.

ஒரு நேரத்தில் ஒரே ஒரு வகைக் கனி மட்டுமே உண் பது சிறந்தது. உடல் வலிமை தேவை, உழைப்பு ஆகியவற் றைக் கருத்தில் கொண்டு உண் ணும் அளவு இருக்க வேண்டும்.

ஒன்றுக்கொன்று முரண் பட்ட கனிகளை ஒரே நேரத்தில் உண்ணுவது சரியாகாது.

அமிலத் தன்மை அதிகம் உடைய உணவையும் மாவுச் சத்து அதிகம் கொண்டதையும் ஒரே நேரத்தில் உண்பது ஜீர ணத்துக்கு உகந்ததாகாது.

எலுமிச்சைச் சாறு, பால் இவற்றை ஒரே சமயத்தில் உட் கொள்வது சரியன்று.

வாழைப்பழம், பலாச்சுளை இவற்றை ஒரே சமயத்தில் உண்ணலாம்.

உணவு உண்பதற்கு முன் வாழைப்பழம் உண்பது இரைப் பைக்கு நன்மை செய்யாது: வயிற்றுக்குச் சுமைதான் கூடும்.

சில நேரங்களில் பாலும் பழ மும் மட்டுமே சிலர் உணவாக உண்பர். அப்போது முதலில் பாலைக் குடித்து விட்டுப் பிறகு தான் பழம் உண்ண வேண் டும். சிலர் இதனை மாற்றிச் செய் வர். அது சரியன்று.

மாம்பழம் உண்ணும்போது மாம்பழத்தை உண்டு விட்டுப் பிறகு பால் அருந்தினல், மாம் பழத்தின் பயன் அதிகமாகக் கிட்டும்.

மேற்பட்ட சில விதிகளைக் கவனத்தில் கொண்டு பழங் களை உண்டு வந்தால் இரைப்பை எந்தக் கோளாறு மின்றி இயங்கும். அவை இரைப்பைக் கோளாறுகள் இருப்பினும் அவை குணமா கும்.

ஜீரணக் கோளாறுகளை எலு மிச்சம்பழம் நிவர்த்திக்கும்.

குன்ம நோய்க்குத் திராட்சை சிறந்த மருந்தாகச் செயல் புரி யும்.

ஆப்பிள் பசியைத் தூண்டும். மாதுளை இரைப்பைச் சூட்டைத் தணிக்கும்.

இப்படி மருந்தாகும் கனிக ளைத் தக்க விதத்தில் பயன் படுத்தி பயன் பெறுவோமாக!

நம்பிக்கையே ஆரோக்கிய மாளிகைக்கு முதற்படி!

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை]

யானையின் பலம் தும்பிக்கையிலேயும், மனிதனின் பலம் நம்பிக்கையிலேயும் தான் இருக்கின்றன என்பது பெரியோர் வாக்கு.

ஒருவன் தன் மனம் என்ற தோட்டத்தில், நம்பிக்கையெனும் விதையினை ஊன்ற வேண்டுமானுல், முதலில் அந்த மனத் தோட்டத்தில் இருக்கும் தேவையில்லாப் பயமெனும் முட்புதரை அகழ்ந்து அகற்றிட வேண்டும். அதுவும் இந்த நம்பிக்கையானது, நோயினுல் பாதிக்கப் படுவோர்க்கு அவசியம் என்று கூறினுல், அது மிகையாகாது;

பொதுவாக நம்முடைய மக்களிடத்தில் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, ஒரு பழக்கம் தொற்று நோய் போல் பரவியிருக்கின்றது. அது என்னவென்ருல். ஒரு நண்பரைப் பார்த்து, இன்னெரு நண்பர், என்னப்பா ஆயிற்று உனக்கு? சென்ற ஆண்டு பார்த்ததைவிட, இப்போது இவ்வளவு இளைத்து விட்டாயே! என்று கேட்பார். இவர் ஆரோக்கியமானவராய் இருந்தாலும், நண்பரின் இந்தப் பரிதாப உபசரிப்பைக் கேட்டதும் உண்மையாகவே அவர் நோயாளியாக மாறிவிடுவார்.

உதாரணமாக வண்டியில் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருப்பவர், திடீரென்று ஒரு தும்மல் தும்மினுல போதும்; உடனே, அருகே இருப்பவர், அவர் மருத்துவராகக் கூட இருக்க மாட்டார்; அவரும் இவரைப் போல் பயணியாகத்தான் இருப்பார். தும்மல் தும்பியவரைப் பார்த்து, ஐயோ! இது Dust Allergy, உடனே நீங்கள் இரத்தம், சளி சோதித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று கூறுவார். பாவம் இவருக்கு வந்த தும்மல் சாதாரண தும்மலாகத் தான் இருந்திருக்கும். அருகில் இருந்தவர் இப்படிக் கூறத் தும்மல்

இச்சாபத்தியம்!

வாழை, பலா, பாகல், கொத்தவரை, மா, வெண் பூசணி கடலை, அகத்திக்கீரை, பூண்டு, காயம், கடுகு, எண்ணெய், புகையிலை, சிற்றின்பம் ஆகிய இவைகளை நீக்குவது இச்சாபத்தியமாகும்.

அதிகமாகி ஊர் வந்ததும், நேரே வீட்டிற்கு கூடப் போக மாட்டார். இரத்தப் பரிசோதனை நிலையத்திற்கு விரைவார். இப்படியே, சில நண்பர்களின் உபசரிப்பிலேயே, நோய்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

இப்படிப்பட்ட ஒரு பய உணர்வும், நம்பிக்கையின்மையும், மனிதனின் உள் உணர்வினால் ஏற்படுகின்றது, என்று கூறுவார்கள். 'அறிஞர் ஆர்னல்டு" என்பவர் விசித்திரமான விரலுடன் ஒரு குழந்தை எப்படிப் பிறந்தது? என்பதை, ஒரு நிகழ்ச்சியின் மூலம் விவரித்திருக்கின்றார்.

அதாவது, ஒரு ஊரில் இளம் தம்பதி வசித்து வந்தனர். அவர்களின் இரு மனம் கலந்த திருமண வாழ்வில், அம்மாது கர்ப்பிணியானாள்; அது சமயம், அவள் கணவனின் நண்பர் அடிக்கடி அவர்கள் இல்லம் வருவார்.

பிராணாயாமத்தைப் பற்றி!

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்குங்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி
வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே.

கருத்து: கும்பகம் செய்யும் முறை தெரிந்தால் நீண்ட நாட்கள் வாழலாம்.

அந்த நண்பருக்கு, ஏதோ ஒரு விபத்து நேர, அதனால் அவருடைய கை விரல் நசுங்கி, பார்ப்பதற்கு விகாரமாய் இருந்தது அந்த விரலின் அக்கோலம் கர்ப்பிணியின் மனதில் பசுமரத்தில் அடித்த அச்சாணி போல் நன்கு பதிந்து விட்டது. எனவே, ஒவ்வொரு முறையும் அந்த விரலைப் பார்க்கும் போதெல்லாம், அருவருப்பு அடைவாள்.

எனவே கர்ப்பிணியின் கணவன் தன் நண்பரிடத்தில் கை விரலுக்கு, உறை (Gloves) அணிந்து வரும்படி கூறினார். அப்படியே நண்பரும் கையில் உறை அணிந்து கொண்டு வர ஆரம்பித்தார்.

இருப்பினும், கர்ப்பிணியின் உள் மனதில் அந்த விகாரமான விரலின் தோற்றம், ஆழமாகப் பதிந்து விட்டது. அவள் வெளி மனத்திரையில் தென்பட்ட அந்த உருவம் உள் மனத் திரையில் நிழற்படமாய்ப் பதிந்து விட்டது. அதன் விளைவு, பிறந்த குழந்தையின் கை விரலும் விகாரமாய் இருந்தது, என்று "அறிஞர் ஆர்னல்டு" மேற் கூறிய நிகழ்ச்சியின் மூலம் விவரித்திருக்கின்றார்.

உடலுக்கும், மனதிற்கும் இடையே ஏற்படும் உறவால் உண்டாகும் சம்பந்தமே நம்பிக்கையென்று உணரப்படுகின்றது. இந்தச் சம்பந்தத்தை மூன்றாவது நெப்போலியன் ஆட்சிக் காலத்தில் வாழ்ந்த ஒரு விஞ்ஞானி புதுமையான

ஒரு சோதனை மூலம் செய்து பார்த்தார்.

அது சமயம் மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்ட ஒரு குற்றவாளியை தன்னிடம் ஒப்படைக்குமாறு, அரசாங்கத்தைக் கேட்டுக் கொண்டார். அவர் வேண்டுகோளின்படி, ஒரு மரண தண்டனைக் குற்றவாளியை அவரிடம் அரசாங்கம் ஒப்படைத்தது.

அவர் அந்த குற்றவாளியை மேஜை மீது படுக்க வைத்து விட்டு "நண்பரே! அரசாங்கம் உம்மைத் தூக்குக் கயிறில் தொங்க விட்டால் உயிரானது உன் தேகமெனும் கூண்டிலிருந்து சித்தரவதைப்பட்டுக் கொண்டுதான் வெளியேறும்."

எனவே, உம்மீது பற்றும் பாசமும் கொண்டுள்ள நான் உன் தேகத்தை எந்தச் சித்தரவதையும் செய்யாமல் உன் உயிர் எளிதில் பிரியும்படி செய்து காட்டுகிறேன்' எனக் கூறி அவன் கண்களை இறுகத் துணியால் 'கட்டி விட்டார்."

"இப்போது உன் முதுகில் ஒரு துவாரத்தை உண்டாக்கி உன் தேகமெனும் பிரதேசத்தில் இரத்தத்தை வற்றச் செய்து உன் உயிரை எளிதில் பிரிய வைக்கிறேன்" என்று கூறியவாறு குற்றவாளி முதுகில் ஒரு ஊசியில் குத்தினர்.

அதே சமயத்தில் அவன் அருகே ஒரு [illegible] திக் குழாயிலிருந்துவரும் தண்



காய்ச்சல்களில் முக்கிய வகைகள்

1. அகோரக் காய்ச்சல்
2. எலும்பைப்பற்றிய காய்ச்சல்
3. உட்காய்ச்சல்
4. கணக்காய்ச்சல்
5. குளிர்க் காய்ச்சல்
6. காமக் காய்ச்சல்
7. தோழக் காய்ச்சல்
8. முறைக் காய்ச்சல்
9. வாதக் காய்ச்சல்
10. விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சல்
11. விடாக் காய்ச்சல்
12. வைசூரிக் காய்ச்சல்
13. சீதக் காய்ச்சல்
14. ஜலதோசக் காய்ச்சல்
15. தண்டுக் காய்ச்சல்
16. எலும்புருக்கிக் காய்ச்சல்
17. காமாலைக் காய்ச்சல்
18. பிரசவக் காய்ச்சல்
19. முதலைவாதக் காய்ச்சல்
20. கபாலக் காய்ச்சல்
21. சன்னி பாதக் காய்ச்சல்
22. ஆனைக்கால் காய்ச்சல்
23. மலைக் காய்ச்சல்



ணீர் அங்கே வைக்கப்பட்டிருக்கும் தொட்டியில் விழும்படிச் செய்தார். அக்குழாயிலிருந்து விழும் தண்ணீர் சொட்டச், சொட்ட அந்த ஓசையைத் தன் செவிகளின் வழியே கேட்டுக் கொண்டிருந்த குற்றவாளி தன் உடம்பிலிருந்து தான் இரத்தம் வெளியேறுகிறது என எண்ணி மயக்கத்தில் வீழ்ந்து விட்டான்.

ஆறே நிமிடத்தில் அவன் உயிர்பிரிந்ததாக அம்மருத்துவர் கூறுகின்றனர்.

உண்மையிலேயே, அவன் உடம்பிலிருந்து ஒரு சொட்டு இரத்தம் கூட வெளியேற வில்லை. ஆனால் மனதில் பதிந்து விட்ட அந்த எண்ணமே அவன் உயிரைப் பிரித்து விட்டது.

ஒருவன் நம்பிக்கை இல்லாமல் இருந்தால் அதுவே அவனுக்கு நோயெனும் மாளிகைக்கு அடியெடுத்து வைக்க உதவும் படிக்கல்லாக அமைந்து விடுகின்றது.

எனவே உண்மையாகவே நோயாளியாய் இருந்தாலும் இதென்ன பிரமாதம்! விரைவிலே குணமாகி விடும் என்று நம்பிக்கையான ஆறுதல் மொழியே அவனுக்கு முதல் மருந்தாக அமையும்.

"Always hope for the Best."

எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்துப; எண்ணியார்
திண்ணிய ராகப் பெறின்.

—திருவள்ளுவர்



சோர்வை விரட்டுங்கள்!

"பசித்துப் புசி! உழைத்து உரம் பெறு" என்று நம் முன்னோர் மொழிந்திருக்கின்றனர். நன்கு பசி எடுத்த பிறகு நாம் உண்ணும் அன்னம் நமக்கு தேவாமிர்தமாக ருசிக்கும்; நன்கு கடுமையாக உழைத்த பிறகு, எடுக்கும் ஓய்வு இருக்கிறதே, அதில் அலாதியானதோர் ஆனந்தம் காணலாம். நம் முன்னோர் சொன்ன வார்த்தை முற்றிலும் உண்மை.

ஆனால் சிலருக்கோ எந்த நேரமும் களைப்பாக, சோர்வாகத் தோன்றும். வேலையே செய்யத் தோன்றாது; சுறுசுறுப்பு இராது! அப்படித் தோன்றுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஆயினும், முக்கியமாக உணவில் உடலுக்குத் தேவையான அளவு இரும்புச் சத்து இடம் பெறாவிடின் இந்த நிலை ஏற்படும்.

ஆரோக்கியமான உடலுடையவர்கள் ஆரோக்கியமான மனம் உடையவர்களாயிருப்பர் (A Sound mind is a sound body). மனம் சோர்வுற்றால் உடல் சோர்வுறும். உடலுக்கு ஊறு விளைந்தால் உள்ளம் தளர்வடையும். இப்படி இவை இரண்டும் பிணைப்புடையவை. இருந்தாலும் கவலை கொள்ள வேண்டிய காரணம் ஏதுமின்றியே மனம் கவலை கொள்வதும் சோர்வடைவதும் உடலுக்குப் போதுமான சத்து கிடைக்கவில்லை என்பதையே காட்டும்!

மனிதன் உடலில் இரும்புச் சத்து குறைந்தால் அவனைச் சோர்வு ஆட்கொள்ளும். இரும்புச்சத்து எந்த விகிதத்தில் குறைகிறதோ அதே விகிதத்தில் சோர்வும் மந்தமும் கோபக்குறியும் பெருகிக் கொண்டு செல்லும்.

பின் இரத்தம் கெடுவது, சோகை போன்ற நோய்கள் தோன்றும்.

உடல் நலனுக்கும் வளப்புக்கும் வலிமைக்கும் இரத்த ஓட்டமே ஆதாரம். எனவே, இரத

வெள்ளைப் பூண்டு

வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து கட்டி, பரு முதலானவற்றுக்குப் பற்றுப் போட்டால் அவை விரைவில் உடையும்.

தத்தைப் பாதுகாப்பதில்மிகுந்த அக்கறை காட்ட வேண்டும்.

இரத்தத்தைத் தன் வேலையைச் செய்யத் தூண்டுவதே இரும்புச் சத்துதான். இரத்தம் பிராணவாயுவை எடுத்துக் கொண்டு உடல் முழுவதும் பரவுவதற்குத் துணை செய்வதும் இரும்புச் சத்துதான்.

இரும்புச் சத்திலிருந்து ஹிமோ குளோபின் என்கிற பொருள் உற்பத்தியாகிறது. இதிலிருந்துதான் இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

இந்த அணுக்கள் ஒருமுறை உடம்பைச் சுற்றி வந்ததும் அழிந்து விடுகின்றன. புதிதாகத் தேவைப்படும் இரும்புச் சத்துதான் உண்டாக்க வேண்டும்.

ஆகவே, இரத்தத்தில் இந்தத் தேவையான மாற்றத்துக்கு இரும்புச்சத்து எப்பொழுதும் தேவைப்படுகிறது. இந்தத் தேவையை நாம் எப்போதும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தீட்டப்படாத அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியங்களிலும் தக்காளி முள்ளங்கி, முருங்கைக்காய், வெள்ளரி, சோயாபீன்ஸ் போன்ற காய்கறிகளிலும் இரும்புச் சத்து நிறைய உள்ளது.

உலர்ந்த திராட்சை பேரீச்சை, கஜ்ஜீர் போன்ற பழங்களிலும் பாதாம், தேங்காய் போன்றவற்றிலும் அரைக்கீரை, கரிசாலை போன்ற கீரைகளிலும் பச்சைக் காய்கறிகளிலும் பருப்புகளிலும் இரும்புச் சத்து அதிகம். தோலோடு உள்ள உருளைக் கிழங்கிலும் இரும்புச் சத்து அதிகம் உண்டு.

உடலில் இரும்புச்சத்துப் பற்றுக்குறை ஏற்பட்டால், ஞாபக மறதி, இரத்த சோகை, களைப்பு, சோர்வு, உற்சாகமின்மை ஆகியவை தோன்றும்.

எனவே இரும்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை நினைவில் கொண்டு விரும்பி அவற்றைத் தவறாமல் உண்ணுங்கள். உடலும் மனமும் இரும்பைப் போல் உறுதியாக இருக்கும். கரும்பு மனமும் இரும்பு உடலும் பெற்று இனிமையாக வாழ இரும்புச் சத்துள்ள உணவை உண்டு, சோர்வை விரட்டுங்கள்!

இரும்புக்குக் கரும்பொன் என்பதும் பெயர். ஆகவே, இரும்புச் சத்துள்ள உணவைத் தேவைக்கேற்ப உண்பதால். உடல் பொன்னாகப் பொலியும் அன்றோ!

வியாதிகள் தீரத் தேன்!

[டாக்டர் நேரன்]

நாம் சாதாரணமாக நினைக்கும் தேன் மனித உடலுக்கு எவ்வாறு பயன்படுகிறது என்பதை ஆராய்ச்சி உலகம் தெரிவிக்கின்றது.

தேனில் மலைத்தேன், புற்றுத் தேன், பொந்துதேன், கொம்புத் தேன் எனப் பலவகைகள் உள்ளன. இவைகளில் மலைப் பாறைகளில் கட்டுகிற தேன் தான் மிகவும் சிறப்பான தேனாகக் கருதப்படுகிறது. குறிப்பாகப் புற்றில் கட்டுகின்ற தேனை இருதய வியாதிக்குக் கொடுக்கலாம். மலைத்தேனானது இருமல் விக்கல், ஆஸ்துமா, மூத்திர எரிச்சல் இவைகளைப் போக்கக் கூடியது.

தேனில், 18% தண்ணீர், 78% சரிநிரிகைகள் 2% தாமிரம், மாங்கனிஸ், சர்க்கரைப் போன்ற சத்துக்களும் இருக்கின்றன.

தினமும் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி தேனைச் சாப்பிட்டால் ஊளைச்சதை கரையும் தினமும் காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி பூண்டுச் சாற்றுடன் தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டால், ஆஸ்துமா, நாட்பட்ட இருமல், இரத்த அழுத்த நோய், இரத்த கொலஸ்ட்ரால், வயிற்றுப் பொருமல் இவைகள் எல்லாம் தீரும். தேன் இஞ்சியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பித்த மயக்கம் தீரும்.

இரவில் எலுமிச்சம்பழ சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் நன்கு தூக்கம் வரும். அக்காலத்தில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் தேனை மட்டுமே உண்டு நீண்டகாலம் வாழ்ந்தனர். தற்கால மருத்துவ விஞ்ஞான உலகம் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்குச் சர்க்கரைக்குப் பதிலாகத் தேனைக் கொடுக்கலாம் ஆய்ந்து கூறியுள்ளனர்.

நாட்பட்ட ஆறாத புண்களுக்கு நம் முன்னோர்கள் தேனை வெளிப்பிரயோக மருந்தாக வைத்துக் கட்டிப் புண்களைக் குணப்படுத்தினார்கள், ஆனால், தற்காலத்தில் இதை

உறக்கம்

உறக்கம் என்பது ஒவ்வோர் நாள் வாழ்க்கையின் மரணம், அதிக உழைப்பின் குளியல், புண்பட்ட மனங்களின் ஆறுதல் மருந்து, வாழ்க்கை விருந்தின் முதன்மையான உணவு.

—ஷேக்ஸ்பியர்

உறங்குவது போலும் சாக்காடு;
விழிப்பது போலும் பிறப்பு. [உறங்கி

—வள்ளுவம்

யாரும் நம்புவது இல்லை. சமீபத்தில் நைஜீரியா நாட்டில் கடந்த பல்கலைக்கழக மருத்துவ ஆராய்ச்சி மகாநாட்டில் தேனைப்பற்றிய முக்கிய குறிப்பு வெளியிடப்பட்டது. Dr. ஈபெம்ப் என்ற ஆங்கில மருத்துவர் தேனைப்பற்றி ஆராய்ச்சியை வெளியிட்டார். அவர் கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாகத் தீக்காயங்களையும் பருக்கைப் புண்களையும், நாட்பட்ட ஆறுத ரணங்களையும், வெறும் தேனை வெளிப்பிரயோகம் செய்து குணப்படுத்தியுள்ளார்.

தேனனது சிறிது அமிலத் தன்மை உடையது. வீக்கங்களின் மேல் உள்ள நீரைக் கிரகித்துக் கொள்ளக் கூடியது; கிருமிகளைக் கொல்லும் தன்மை உடையது. சில நேரங்களில், அங்கங்களையே (கை, கால்களை) எடுத்துவிடக் கூடிய சூழ்நிலையிலும், புண்களை ஆற்றி (கை, கால்களை) இழக்காமல் இருப்பதற்கு நல்ல மருந்தாகவும் தேன் பயன்படுகிறது.

தற்கால மருத்துவ உலகம் தேனின் பெருமையை மிகவும் ஆராய்ந்து இதனை மக்களுக்குப் பயன்படுத்தி வருகின்றது.



பச்சிலைகளின் மருத்துவக் குணங்கள்

[Dr. V. சம்பத், B.Sc., L A.N., M.B.H.S.]

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி. ஒருவர் பூரண உடல் நலத்துடன் இருந்தால் அதுவே அவர் பெறும் உயர்ந்த செல்வமாகும். "சூரியன் புகாவீட்டில் வைத்தியன் புகுவான்" என்பது பழமொழி.

இயற்கையானது பலவகைகளில் மனிதனுக்குப் பயன்படுகிறது. மனிதன் பூரண உடல் நலத்துடன் விளங்கத் தமிழ் வைத்தியத்தில் மூலிகைகளின் பங்கு பெரிது. மூலிகைகளின் மூலமே அலோபதி மருந்துகள் தயாரிக்கப் படுகின்றன. அவ்வகையில் மக்களுக்குத் தெரிந்த சில பச்சிலைகளின் மூலம் என்னென்ன நோய்கள் நீங்குகின்றன என்பதைக் கீழே காண்போம். வைத்தியத்திற்குப் பணம் செலவிடாமல் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் வயல் வெளிகளிலும் நிறைந்த பச்சிலைகளைக்கொண்டு குணமாக்கலாம்.

கீழாநெல்லி :

இது மஞ்சட்காமாலை நோய்க்குக் கைகண்ட மருந்து. மேலும் உடம்பு உஷ்ணமான நிலைகளில் உள்ள போதும் உடல் உறவு நோய் ஏற்பட்ட நிலைகளிலும் இதனை அரைத்து மூன்று உருண்டைகள் காலையில் உணவுக்குமுன் உட்கொண்டு, உப்பு, புளி, காரம் சேர்க்காத உணவு கொண்டால் மேற்கண்ட நோய்கள் நீங்கும்.

கீழாநெல்லியைப் போலவே "அயவீரசெந்தூரம்" என்னும் மருந்தை மூன்று அரிசி அளவு சாப்பிட மஞ்சட்காமாலை நீங்குகின்றது. (வயதிற்குத் தகுந்தாற்போல் சாப்பிட வேண்டும்).

குப்பைமேனிக்கீரை:

பூச்சிகள் சில நேரங்கள் நம்மை கடித்து விடுகின்றன. அதனால் அரிப்பும், தடிப்பும்

இயற்கை

இயற்கை அன்னையை நீ ஏற்றுக் கொண்டு விட்டால் பிறகு உன் உடல் நலன் தொடர்பான பிரச்சனைகள் எல்லாம் உடனே தீர்ந்து விடும்.

ஏற்படுகின்றன. இது போன்ற நிலைகளில் சுண்ணாம்புடன் குப்பைமேனிக்கீரையின் சாற்றைச் சேர்த்து குழைத்துப் பூசிடக் குணமாகும்.

துளசி.

மருத்துவத் துறையில் துளசிக்கு மிக பெரிய அளவில் வரவேற்பு உள்ளது. வெறும் வயிற்றில், காலையில் சிறிது துளசியைச் சாப்பிடச் சளி, இருமல் நீங்கும். இதனை ஒருபிடி அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து ஒரு டம்ளர் நீரில் சேர்த்துச் சூடாக்கவும். இதனுடன் நான்கு மிளகினைத் தூளாக்கிச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டுப் பின் இறக்கி விடவும். இதனுடன் 3 அல்லது 4 சொட்டுத் தேன் விட்டு ஆறிய பின், மூன்று வேளை சாப்பிடச் சளி, இருமல் நுரையீரல் நோய், காய்ச்சல், தலைவலி நீங்கும்.

புளியந்தளிர்:

உடல் பித்தத்தினால் அவதியுறும்போது, வெறும் வயிற்றில் புளியந்தளிர் பறித்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து சாப்பிடக் குறைகிறது,

வேப்பிலை:

அம்மை வந்துள்ள வீட்டின் முகப்பில் இதனைச் சொருகி வைதிருப்பார்கள். வெளி ஆட்களின் மூலம் கிருமிகள் வருவதை இது தடுக்கிறது. இது ஒரு கிருமி நாசினியாக செயல்படுகிறது. இதனை அரைத்துச்

சிறிது சாப்பிடப் புண், காயங்கள் முதலியன ஆறும்.

அரைக்கீரை, சிறுகீரை:

இதனைச் சாப்பிடுவதின் மூலம் சிறு நீரக சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அணுகா.

முருங்கைக்கீரை:

இதில் வைட்டமின் A அதிகமாக உள்ளதால் கண்ணொளி ப்ரகாசமாகும்.

அறுகம்புல்:

இது ஒரு சுத்தி கரிப்பாகவும் விஷ முறிவுக்கும் பயன்படும். ஒரு பிடி அளவு எடுத்துத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துப்பின் வடிகட்டி 4 நாட்கள் சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தப்படும். இதனால் நோய் நீங்கி தெம்புடன் வாழலாம்.

அம்மாம் பச்சரிசி:

இவ்விலையினை உண்டால் கால் ஆணி நோய் தீரும். மேலும், பிரசவித்த தாய்மார்கள் இதனைச் சாப்பிடுவதின் மூலம் பால் சுரக்கும். விஷம் அருந்தியவர்களுக்கு இதனைக் கொடுக்க முழுவதுமாகக் குணமாகும்'

கரிசலாங் கண்ணி:

இதனைக் கொண்டு பல் துலக்கினால் பற்கள் பளிச்சிடும். வாய்த் துர்நாற்றம் நீங்கும்.

சுக்கு

[டாக்டர் மல்லிகா]

சுக்கை ஆங்கிலத்தில் Zinger என்று கூறுவார்கள். இது இந்தியாவில் கேரள மாநிலம், தமிழ்நாடு, மேற்கு வங்காளம், பஞ்சாப் முதலிய இடங்களில் பயிரிடப்படுகிறது.

இது பச்சையாக இருக்கும் போது இஞ்சி என்றும் காய்ந்த பிறகு சுக்கு என்றும் பெயர் பெறும்.

சுக்கை உணவிற்கு முன் சாப்பிட்டால் பசியைத் தூண்டும். அதே சமயத்தில் தொண்டை, நாக்குகளைச் சுத்தப்படுத்தும் தொண்டைப் புண்ணை ஆற்றும்; மங்கிய குரல் ஒலியைத் தரும். தொண்டைக் கரகரப்பை போக்கும்; சிறிதளவு சுக்குத் தூளை வாயில் வைத்துக் கொண்டால் அதிக உமிழ்நீர் சுரக்கும்.

சுக்கானது, வயிற்றுப் பொருமலையும் வாயு உபததிரவத்தையும், வாந்தியையும் கட்டுப்படுத்தும். வயிற்றில் ஏற்படும் வலி, சுரத்தினால் உடலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் இவற்றை சரிபடுத்தும்.

நாட்பட்ட முட்டுவலி (Gout) நோயாளிகளுக்குப் பொடித்த சுக்குத் தூளைக் கஷாயமாகச் செய்து தினமும் சாப்பிட்டால் அந்நோய் நீங்கும். குறிப்பாக நாட்பட்ட முட்டு வலிக்கு தினமும் படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு இரண்டு முதல் 6 அவுன்ஸ் வரை சுக்குக் கஷாயத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் உடல் முழுவதையும் போர்த்தி இருக்க வேண்டும். மேற்கண்ட முறையில் நல்ல பலனைக் காணலாம். இதைப் போலவே நாட்பட்ட சுரத்திற்கும் விட்டு விட்டு வருகின்ற முறைச் சுரத்திற்கும்

ஆரஞ்சுப் பழத்தின் அற்புத ஆற்றல்

ஒருவர் எந்தவோர் உணவுப் பொருளையும் ஜீரணம் செய்ய இயலாது என்ற நிலையில் இருந்தால் அவருக்கு ஆரஞ்சுப் பழத்தின் சாற்றைக் கொடுக்கலாம். இரைப்பைக்குச் சிறிது கூட சிரமமில்லாமல் உடலுக்குச் சத்தாக மாறக்கூடிய ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. பாலிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய அத்துணைச் சத்துக்களும் நமக்கு ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றின் மூலம் கிடைக்கும்.

இந்த முறையைக் கையாளலாம்.

காலரா வியாதியினால் உடல் எங்கும் சில்லிட்டுப் போவதை நாம் காணலாம். அந்தச் சமயத்தில் சுக்குப் பொடியைக் கைகளிலும். கால்களிலும் தேய்த்தால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். காலராவினால் ஏற்படும் கை, கால் தசை இழுப்பும் நீங்கி நன்கு குணமடையும். குறிப்பாக "சயாட்டிகா" என்ற நரம்பு வலிக்குச் சுக்கிலிருந்து தயாரித்த எண்ணெயை மேலே தடவினால் மிகுந்த பலனைக் காணலாம்.

"சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தில்லை."

சிந்திநீர்க் கண்டம் தெறிச்சுக்கு தேனளாய்
மோர்ந்தபின் யார்க்கும் தலைக்குத்துஇல்

— மருத்துவன் தாமோதரனுர்

(சிந்திநீர்ச் சருக்கரையையும், சுக்குத் தூளையும் தேனோடு கலந்து மோந்தால், எத்தகைய தலை வலியும் நீங்கி விடும்

— ஆசிரியர்

எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும்

[வேலூர். டாக்டர் கு. சீனிவாசன்]

9. இருமல் இனிப்பு: உருண்டை:

செம்பரத்தைச் சிவப்புப் பூக்கள் 20, மிளகு 20 கிராம், அதிமதுரத் தூள் 20 கிராம், கற்கண்டுச் சூரணம் 40 கிராம்—இவைகளை அம்மியில் பால் விட்டு மைய அரைத்து, இரண்டு பட்டாணியளவுடைய உருண்டைகளாகச் செய்து, நன்குலர்த்தி எறும்பு ஏருத குப்பியில் வைத்துக் கொள்க தேவையான பெரியவர்கள் இரண்டும் சிறுவர்கள் ஒன்றும் எடுத்து வாயிலடக்கி உமிழ் நீரை விழுங்கி வரக் கடின—சாதாரண இருமல் யாவும் குணமாகும்.

10. மேனி இருமல் சூரணம்:

1. அதிமதுரம் 50 கிராம், சுக்கு 20 கிராம், மிளகு 40 கிராம் திப்பிலி 30 கிராம், வால் மிளகு 50 கிராம், சீரகம் 30 கிராம் இவைகளை நாட்டு மருந்து கடையிலிருந்து வாங்கி வந்து கல்லுரலிலிட்டு நைய இடித்து மெல்லிய துணியில் தேய்த்து வடிகட்டி எடுத்த சூரணம் இதற்கு முன் செய்த குப்பைமேனிச் சூரணமும் [சர்க்கரை சேராதது] எடுத்து இரண்டு சம அளவாகக் கூட்டிக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை மேனி இருமல் சூரணம் என்று கூறலாம். தேவையான போது திடீர் இருமல், உஷ்ண இருமல் வறட்டிருமல், புகையிருமல் முதலியவற்றிக்கு ஒன்றல்லது இரண்டு ஸ்பூன் சூரணம் வீதம் இரண்டு வேளை சாப்பிடக் குணமாகி விடும், நாட்பட்ட நோயாய் இருப்பின், தினம் இரண்டு வேளை வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் வீதம் ஒரு வாரம் [அ] இரு வாரம் சாப்பிடக் கடினமான இருமல் நோய் குணமாகி விடும். இதனல் மேலும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் கைகால் குடைச்சல், வாயுத் தொல்லைகள், தலைவலி, தலைபாரம், திடீர் விஷ சுரம், சாதாரண சுரம் மார்பு வலி, நெஞ்சு எரிச்சல்—வலி முதலியனவும் தீரும்.

நோய்: 6. இதய பலவீனம்:

1. சாதாரணமாக இதயம் பலவீனப்பட்டவர்கள், தினமும் ஐந்து சிவப்பு செம்பரத்தம் பூக்களை பறித்து மைய அரைத்து (அ) நன்ருக மென்று தின்று

வரவும். இப்படி தினமும் 40 நாட்கள் சாப்பிட இதயம் பலப் படும். மார்புவலி, நெஞ்சுவலி, படபடப்பு, அதிர்ச்சி, தாக்குதல் முதலியன குணமாகும்.

2. செம்பரத்தம் பூ 5 பர்பாடகம் 10 கிராம் (இது நாட்டு மருந்து கடையில் கிடைக்கும்) 100 (அ) 50 கிராம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்) சீரகம் 5 கிராம் இம்மூன்றையும் அரை லிட்டர் சுத்த நீரில் போட்டுக் கால்லிட்டராக இறக்கி ஆறவிட்டு வடித்துத் தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிடவும். இப்படி 24 (அ) 48 நாள் சாப்பிட்டு வர இதயம் பலம் பெற்று சகல பலவீனமும் ஒழியும்.

3. தனியா 100 கிராம், சோம்பு 50 கிராம், சீரகம் 40 கிராம், ஓமம் 40 கிராம், சுக்கு மிளகு திப்பிலி வகைக்கு 20 கிராம் இவைகளை நாட்டுமருந்து கடையில் வாங்கி உரலில் போட்டிடித்து மெல்லிய துணியில் தேய்த்து சலித்து எடுத்து அதன் எடைக்கு சரிபாதியளவு கற்கண்டு (சுத்தமானது) தூளும் கூட்டி பத்திரப்படுத்திக் கொள்க. தினம் இரண்டு வேளை திருகடியளவு (ஒரு ஸ்பூன்) வீதம் 20—40—60 நாள் சாப்பிட சகலவிதமான இதயக் கோளாறுகள் நீங்கி சுகம் கிடைக்கும். பலவீனம், அதிர்ச்சி, கவலை, பீதி இவை நீங்கி இதயம் பலம் பெறும். மூளை பலம் பெறும், புத்தமயக்கமும் பித்த மயக்கமும் குணமாகும்.

மேலும் இது பித்தம், மார்பு வலி, எரிச்சல், நெஞ்சு வலி, நெஞ்சுகரிப்பு, வயிற்றுவலி, வயிற்றெரிச்சல், வயிறு உப்பசம், வயிற்று பொருமல், சிறுநீர் எரிச்சல், குத்தல், சிறுநீர் கடுப்பு, ஆசன கடுப்பு, ஆசன எரிச்சல், ஆசன அரிப்பு, எரிச்சல், மலக்கட்டு, மலச்சிக்கல், வாந்தி, குமட்டல், மந்தம், அஜீரணம், முதலிய பல வியாதிகளை குணமாக்கும். தூக்கம் வரவில்லையே என்று ஏங்குபவர்களும், தவிப்பவர்களும், கை கால் வலி, உடல் சோம்பல், அசதி, என்று தவிப்பவர்களும், இரவில் உணவு அருந்திய பின்பு, குளிர் நீரில் ஒரு ஸ்பூன் தூளைத்தைச் சாப்பிட்டுவிட்டுச் சிறிது உலாவி வந்து கால்மணி நேரம் பொறுத்துப் படுத்துக் கொள்ள 10 நிமிடத்தில் தூக்கம் வந்து விடும். நல்ல தூக்கம் போடலாம்; தூங்கி எழுந்ததும் உடல் சுறுசுறுப்பாக—மிகவும் தெம்பாகத் தோன்றும். மன அமைதியையும், உடல் அமை

நாடி

நாடியின் குழல் சுவர் மூன்று உறைப்படைகளால் ஆனது.

உள்ளுறைப்படை

மத்திய உறைப்படை

வெளி உறைப்படை போன்ற மெல்லிய சவ்வுகளால் ஆனது.

தியையும் தருவதே இதன் தனிச் சிறப்புக் குணம் நீங்களும் பயன்படுத்திப் பலன் பெறுங்கள். மேலும், இதைச் சிறப்பாக வாரத்தில் மூன்று நாட்களில், மனதிற்கும், மூளைக்கும் அதிக வேலை தரும் அன்பர்கள், கதாசிரியர், பாடகர்கள், கவிஞர்கள், சிந்தனையாளர்கள் ஆகிய இவர்கள் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திவர நல்ல பலன் காணலாம்.

நோய்: 7. இளநரை:

தற்சமயம் பலருக்கு இளவயதிலேயே தலைமுடி நரைத்து விடுகிறது. முதற்காரணம் பித்த மிகுதியால் ஏற்படுவதாகும். இரண்டாவது தற்சமயம் பயன்படுத்தும் பனைமர (Palm Oil) எண்ணெயினாலும் அதிகமாகச் சிறுவர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஆம்பனங்கொட்டை எண்ணெய் உபயோகிப்பவர்களுக்கு இது அதிகமாகத் தோன்றுகிறது. பனை எண்ணெய் பித்த குணமுடையது.

வெள்ளைப் பூ பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணி எனும் மூலிகை வயல் வெளிவரப்புஓரங்களிலும் கால் வாய் ஓரங்களிலும் கிடைக்கும். இதை அதிகம் பிடுங்கி வந்து, உரலில் போட்டிடித்துச் சாறெடுக்கவும், இதே போல் வயல் வெளிகளில் கிடைக்கும் பொடுதலை (கீரை வகை)ச் செடியையும் கொண்டு வந்திடித்துச் சாறெடுக்கவும். அவுரிச் செடி என்பது ஒரு வகைச் மூலிகை (இதை நீலி என்றும் சொல்லுவார்கள். அக்காலத்தில் நீலச்சாயம் எடுக்க மிகவும் பயன்பட்ட ஒரு மூலிகை) இதைக் கொண்டுவந்திடித்துச் சாறெடுக்கவும். இனி கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு 200 மிலியும், பொடுதலை, நீலிச்சாறு இரண்டும் வகைக்கு 150 மிலியாகவும் எடுத்துக்கொண்டு 500 மிலி. தூய நல்லெண்ணையுடன் கூட்டிச் சாறு சுண்ட எண்ணெய் சிவக்கக் காய்ச்சி வடித்தெடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதை 3 மாதம் (அ) 6 மாதம் முதல் ஒரு வருடம் வரை தினமும் தலைக்கு எண்ணெய் தடவி வருவது போல் உபயோகித்துவர (இதில் யாதொரு கஷ்டமும் இல்லை. மூன்று மாதத்திற் கொருமுறை எண்ணெயைத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு, சாதாரணமாகத் தினமும் தலைக்கு எண்ணெய் தடவி வருவது போல் உபயோகித்து வரவும்). தலையில் உள்ள பொடுகுகள் நீங்கி, வேரற்ற முடிகள் உதிர்ந்து பின்பு புதிய கருப்பான முடிகள் நன்கு வளரும். முடி உதிர்ந்தால், இள நரை, பித்த நரை முதலியன நீங்கும். இது எனது அனுபவ

ஐம்பூதக் கழிவுகள்

பிருதிவி	—	மலம்
அப்பு	—	அமுரி (Urine)
தேயு	—	நாதம் (Menstrual Blood)
வாயு	—	மூலைப்பால் உமிழ்நீர்
ஆகாயம்	—	விந்து

முறையாகும். எளிய முறையான இதைப் பயன்படுத்திப் பலனடையுங்கள். கொஞ்சம் எண்ணெய் மணமாக இருக்க வேண்டுமெனில், நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் "ஜடா மாஞ்சு" எனும் சரக்கை 25 கிராம் (அ) 10 கிராம் எண்ணெயின் அளவிற்கேற்ப கூட்டியோ குறைத்தோ சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நோய் 8: உதிரக் கோளாறுகள்:

இது பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய்க் கோளாறுகளாகும். முக்கியமாகச் சரியாக முறையாக மாதவிடாய் (மாத விலக்கு) ஆகாமல் நாள் தள்ளிப் போகுதல் (அ) அதிகமாக (கடுத்து வலியுடன்) உதிரம் வெளியாதல், சிறுக சிறுக வெளியாதல் போன்ற சிக்கல்களைக் குறிப்பதே உதிரச் சிக்கல் (அ) உதிரக் கோளாறுகள் என்பது. இதை எளிய வழியில் குணமாக்க ஒரு சில மருந்தைக் காண்போம்.

1. மாம்பட்டை, வேம்புப் பட்டை வகைக்கு இரண்டு பிடியும், ஆலம்பட்டை, அரசம் பட்டை வகைக்கு ஒரு பிடியும் எடுத்து வந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு லிட்டர் நீரை ஊற்றி அரை லிட்டராக காய்ச்சி வடித்துத் தினமும் மூவேளை வீதம் மாத விலக்கு தோன்றுவதற்கு முன் மூன்று நாளும் விலக்கு நாளிலும் சாப்பிட உதிரப் பெருக்கு (அதிக ரத்தம் வெளியாதல்) வலி கால் குடைச்சல் இடுப்பு வலி முதலியன குணமாகும். வயிற்று கோளாறுகளும் தீரும். இப்படி மூன்று மாதம் செய்ய எல்லாம் குணமாகி விடும்.

ஐந்துவகை வலிப்புக்கள்

காக்கை வலிப்பு
மூக வலிப்பு
குரங்கு வலிப்பு
முயல் வலிப்பு
குதிரை வலிப்பு

---

2. படிகாரம் (கடையில் கிடைக்கும்) 50 கிராம் வாங்கி வந்து தூள் செய்து அரை லிட்டர் பாலில் கரைத்துக் கலந்து நன்குகப் பாலில் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை முன்போல வீட்டு விலக்குக்கு மூன்று தினம் முன்னதாக காலை வேளை மட்டும் மூன்று (அ) 5 சிட்டிகை வீதம் நீரில் சாப்பிட உதிரக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

நோய்: 9. ஊறல், படை, சொறி சிரங்கு:

சிறுசிறு பூச்சிக் கடிகளாலும், வண்டு முதலிய விஷ ஜந்துக்களாலும். ஏற்படும் விஷத்தன்மையால் நம் உடலில் ஊறலும் சொறி சிரங்கும், படைகளும் தோனறுவதுண்டு. இவற்றைப் போக்க,

1. அகத்தி இலை, குப்பை மேனி இலை, கோவைக் கொடி இலை, வேப்பிலை இந்நான்கையும் சமமாக எடுத்து வந்து நீர் விடாமல், ஒரு உரலில் போட்டிடித்து, அதில் கொஞ்சமாக பசு மூத்திரம் விட்டுக் கிளறி எடுத்து நன்கு பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். சாற்றின் சம அளவு சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயும் கூட்டிச் சாறுசுண்டச் சிவந்த பதத்தில் நன்குருகக்காய்ச்சி வடித்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

தோல்வியாதிகள், புண்புரைகள், ரணங்கள் விஷ வண்டுக் கடி ரணங்கள், ஊறல், படை, தழும்பு சொறி சிரங்கு எதுவானாலும் மேலுக்குத் தாராளமாகத் தினமும் 3 (அ) 4 முறை தடவிவர விரைவில் குணமாகும். நாட்பட்ட நோய்களானால் தினமும் அரை ஸ்பூன் எண்ணெய் உள்ளுக்கும் சாப்பிட்டு வரவும். ஒரு வாரம் (அ) இரண்டு வாரத்தில் நோய்கள் குணமாகும்.

நோய்: 10. எலிக்கடி:

சாதாரணமாக எலிகளில் 18 வகைகள் உள்ளன. நம் வீட்டில் வசிக்கும் எலிகளான சுண்டெலி, பெருச்சாளி, சிற்றெலி முதலியன கடித்து விட்டால் (எலிக்கடி தானே என்று சும்மா இருந்து விடாதீர்கள். அது பின்னால் இழுப்பு நோயாக மாறக் கூடும்) கீழ் காணும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்திக் குணம் பெறலாம்.

பாஷாண மலைகள்!

இமயமலை, இரவுநசம், உருத்திர கூடம், கொல்லிமலை, சதுரகிரி, பொதிகைமலை, பன்றிமலை, மல்லிகார்ச்சுனம், போன்ற மலைகளிலிருந்து பாஷாணங்கள் வெட்டி எடுக்கப்படுகின்றன.

---

1. 10 மிளகை குப்பை மேனி இலைகளைக் கூட்டி அரைத்து, இரண்டு பாகமாக்கி காலை, மாலை இருவேளையும் சாப்பிடவும், இப்படி மூன்று நாள் சாப்பிட எலி விஷம் முறிந்து விடும்.

2. தும்பைச் செடியை அறியாதவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள், அதைத் தெரிந்தவர்கள் அதன் இலை (அ) வேரை ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு (வீதம் தினம் ஒரு வேளை மூன்று நாள்) அரைத்துக் காலையில் சாப்பிடக் குணமாகும். எலி விஷம் முறியும்.

3. நாட்புறமாக, மலைப்பக்கமாக, ஏரி நிலையை ஒட்டி வசிப்பவர்கள். அழிஞ்சில் எனும் சிறு மர மூலிகை கண்டுபிடித்து, மரப்பட்டையை அரைத்து மூன்று நாள் மூவேளை சாப்பிட எலி விஷம் முறியும்.

[தொடரும்]

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை

கீரை வகைகளில் மிகவும் முக்கியமானது, என்று இதனைச் சொல்லலாம். இந்தியாவில் பரவலாக எல்லா இடங்களிலும் இது காணப்படுகிறது எனினும் இமாலயப் பகுதிகளில் மிக அதிகமாக விளைகிறது. இதில் வெள்ளை, கருப்பு, மஞ்சள் என மூன்று வகைகள் உண்டு. இதன் வேரும் கீரையும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுகின்றன.

இதன் கீரையும் வேரும் உடலுக்கு ஊட்டம் தரக்கூடியது. இச்செடியின் வேரிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு வாந்தி எடுக்கச் செய்யும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. பேதிமருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. கீரையின் சாறு கல்லீரலுக்கு ஊட்டம் தரககூடியது.

கரிசலாங்கண்ணியைக் கரிசல் + ஆம் + காண் + நீ என்று பிரித்து, உன் உடல் தங்கமாவதை நீ காண்பாயாக (கரிசல் என்றால் தங்கம்) என்று பொருள் கூறுவாறும் உண்டு.

இதற்குக் கரிசனங்கண்ணி, கையார்ந்த கீரை, கரிப்பான், கரிசாலை, கரிக்கண்டு பொற்றிலைப்பாவை என்று வேறு பல பெயர்களும் உண்டு.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை வகைகளில் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி மற்றவற்றைவிட அதிக மருத்துவப் பயன்களை உடையது.

மண்ணீரல், கல்லீரல் வீக்கத்திற்குக் கரிசலாங்கண்ணியின் வேர் பயன் படுகிறது. இது தோல் வியாதிகளை குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது. வேர் தலைவலி மருந்தாகவும் பயன்படக் கூடியது.

கீரையை விழுதாக அரைத்து தேள்கடிக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். கடிபட்ட இடத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் இதனை நன்றாகத் தேய்த்துப் பின், கடிவாயில் பற்றுப்போடுவது மிக்க பயன் தரும்.

இக்கீரைச் சாற்றுடன் சில துளி விளக்கெண்ணெய் கலந்து குடிக்க, குடற்புழுக்கள் அகலும்.

இக்கீரைச் சாறு இரண்டு துளி எடுத்து அத்துடன் எட்டுத் துளி தேன் கலந்து பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க, சளி, நீர்க்கோவை போன்றவை குணமாகும்.

இச்சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து யானைக்கால் வியாதிக்குப் பூசலாம்.

தோல் நோய்கள் மற்றும் வீக்கங்களுக்கு இச்சாறு அருமருந்தாகும்.

இச்சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சித் தலைக்குத் தடவ முடி செழித்து கருமையாக வளரும்.

பல்வலி நீங்க, இச்சாற்றை ஈறுகள் மீது தடவலாம்.

காது வலிக்கு இச்சாறு இரண்டு துளிகள் காதில் விடலாம்.

இருமல், காய்ச்சல், மஞ்சட் காமாலை ஆகியவற்றுக்கு அருமருந்து இச்சாறு.

இக்கீரை இரத்தத்தைத் தூய்மைசெய்யக் கூடியது, கண் ஒளியைக் கூர்மையாக்கக் கூடியது.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையில் புரதம், கொழுப்பு, நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, சுண்ணும்புச் சத்து, இரும்புச்சத்து ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

இக்கீரையை உணவாக உண்பதால் ஏற்படும் பயன்கள்:

கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புக்களுக்கு நன்மை செய்கிறது.

இவ்வுறுப்புக்களில் தேங்கும் கழிவு நீர்களை வெளியேற்றுகிறது.

சுரப்பிகளைத் தூண்டி, பித்த நீர் போன்ற நீர்களை உடலுக்குத் தேவையான அளவு சுரக்கச் செய்து, அந்தந்த உறுப்புகளுக்குச் சத்தியையும் ஊட்டத்தையும் அளிக்கிறது.

ஊட்டுகிறது.

மலச்சிக்கல் நீங்கி உடல் நலம் பெறுகிறது.

இரத்தம் தூய்மை அடைகிறது. உடல் கனத்தையும், பருமனையும், தொந்தியையும் போக்கி, கட்டான மேனி தருகிறது.

கரிசலாங்கண்ணித் தைலம்:

கரிசலாங்கண்ணியுடன் இன்னும் சில மூலிகைகள் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் தைலம், இள நரையைப் போக்கி, தலைமயிர் செழுமையாகவும் கருமையாகவும் வளரச்செய்கிறது. மேலும் இது தலையில் ஏற்படும் சுண்டு, பொடுகு, ஆகியவற்றையும் போக்கும்.

மஞ்சட்காமாலை:

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி மஞ்சட் காமாலையை குணப்படுத்தக் கூடியது. இக்கீரைச் சாற்றை தினமும் பருகி வர நோய் குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை எளிதில் தானுக தன்னிச்சையாக வளரும் தன்மையுடையது. தானே வலிய வந்து பயன் தரும். இத்தகு அரிய கீரையை நாம் உபயோகிக்கத் தவறலாமா? உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படும் இக்கீரையை உண்டு பயன் பெறுவோமாக!



மார்ச்சளி

சுவாச கோசங்களுக்குக் காற்றைக் கொண்டு செல்லவும் அங்குள்ள காற்றை வெளியேற்றவும் சிறிய பெரிய குழாய்கள் பல்லாயிரக் கணக்கில் இருக்கின்றன. சிறிய காற்றுக் குழாய்களுக்கு ப்ராங்கீ (Bronchi) என்று ஆங்கிலத்தில் பெயர். இக்குழாய்களில் வேக்காடு தோன்றும் நோயை (Bronchitis) ப்ராங்கைடிஸ் என்று அழைக்கின்றனர். சித்த மருத்துவத்தில் காசபேதம் எனவும் மார்ச்சளி எனவும் அழைக்கப் படுகிறது.

நோய் தோன்றும் காரணங்கள்:

இந்நோய் தோன்ற பல காரணங்கள் உண்டு. எனினும் குளிரில் அல்லது ஈரத்தில் அல்லது இரண்டிலும் சேர்ந்து அடிபடுவதால்தான் பெரும்பாலும் தோன்றுகிறது.

இச்சமயங்களில் மார்ச்சளியுடன் குரல் வளையிலும் மூக்கிலுள்ள சளிச்சவ்விலும் சேர்ந்தாற்போல் வேக்காடு உண்டாகும்.

தூசி உள்ள காற்று, சுரங்கங்களிலும், தொழிற்சாலைகளிலும் உள்ள காற்று ஆகியவற்றைச் சுவாசித்ததனால் காற்றுக்குழாய்களின் சளிச்சவ்வில் வேதனை ஏற்பட்டு அதன் விளைவாய் வேக்காடு உண்டாகும்.

இளம் குழந்தைகள் சிறுவர்கள் முதியவர்கள் ஆகியவர்களுக்கே மார்புச்சளி பெரும்பாலும் தோன்றுகிறது. வாலிபர்களுக்கும் நடுத்தர வயதுடையவர்களுக்கும் அவ்வளவாகத் தோன்றுவதில்லை.

சுகமாக வாழ்க்கை நடத்தல், கதகதப்பான அறைகளிலே அடைப்பட்டு இருத்தல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலைப் போர்த்திக் கொண்டு இருத்தல் ஆகிய பழக்கங்கள் உள்ளவர்களுக்குச் சிறிதளவு குளிர் காற்றில் அடிப்பட்டாலும் மார்ச்சளி பிடித்து விடும்.

தேவையான அளவு உணவு உட்கொள்ளாததினால் உடல் சோர்வு களைப்பை உண்டாக்

அக்கிராகாரம்!

இவை ஸ்பெயின், ஆப்ரிக்கா முதலிய நாடுகளில் பயிரிடப் படுகின்றது. இதைச் சாப்பிடுவதால் திக்குவாய், பல்வலி, உள் நாக்கு வளர்ச்சி முதலியவைகள் குணமாகும்.

கும். தொழில் செய்தல், பலவீனமான உடல் நிலைமை, சுகாதாரச் சீர்கேடு முதலிய காரணங்களால் இந்நோய் எளிதாக ஏற்படும்.

இருதய நோயினால் சுவாச கோசங்களில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டாலும் இந்நோய் தோன்றும்.

நகர்புறங்களிலும் குளிர், ஈரக்கசிவு, அடிக்கடி மாறும் சீதோஷ்ண நிலை ஆகியவை உள்ள இடங்களிலும் குடி இருத்தல், சுரங்கம், கம்பளித் தொழிற்சாலை இவை போன்ற இடங்களில் வேலை செய்தல் ஆகியவை மார்ச்சளியைத் தூண்டும் காரணங்களாகின்றன.

கோடைக் காலத்தைவிட குளிர் காலத்திலேயே இது அதிகம் தோன்றுகிறது.

அறிகுறிகள்:

உடல் வேதனையும் மார்பை இறுகக் கட்டியிருப்பது போன்ற உணர்ச்சியும் ஏற்படும். இருமலும் ஏற்படும். பசி குறையும். இருமலில் சளி வெளிப்படும். மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றும் நேரம் அதிகமாகும்.

மூச்சு விடும்போது மார்பு, வயிறு முதலிய எல்லாத் தசைகளும் பங்கு எடுத்துக்கொண்டு பலமான அசைவு ஏற்படும்.

காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போதும் வெளியே தள்ளும் போதும் சீறுவது போலவும் கறகறவென்று தேய்ப்பது போலவும் இன்னும் பலவிதமான ஓசைகள் கேட்கும். இவை இந்நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள்.

காசநோயில் காணப்படும் மூச்சுத் திணறலும் உடற்குறிகளும் திடீரென்று தோன்றும் மார்ச்சளியிலுள்ளவை போலவே இருக்கும். எனவே நோயாளியைப் பரிசோதித்தே வியாதி நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டும்.

மார்ச்சளி கண்டவர்களை கதகதப்பான அறையில் படுத்திருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

மார்ச்சளியை மலத்தில் வெளியேற்றவும், நிரந்தர குணமடையச் செய்யவும் சிறந்த சித்த மருந்துகள் உள்ளன. எனவே இந்நோய் கண்டவர்கள் சித்த மருத்துவத்தை நாடிப் பயன் பெறுக!

கிராணி பேதிகள்!

வாதக் கிராணி
பித்தக் கிராணி
சிலேட்டுமக் கிராணி
மூலக் கிராணி
மேகக் கிராணி
உஷ்ணக் கிராணி

மருதம்பட்டை

மருதமரம் நம் நாட்டில் இமாலயப் பகுதிகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது. சிங்கப்பூரிலும், பர்மாவில் சில மலைப்பகுதிகளிலும் காணப்படுகிறது. மேலும் சைனாவிலும் ஜப்பானிலும் மக்கள் இதனை வளர்க்கின்றனர்.

மருதமரத்தின் பட்டை, பூ, விதை, காய் ஆகிய அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

இதன் செயல் திறம் :

மருதம்பட்டை மணம்மிக்கது. வீக்கங்களைக் கரைத்து வறட்டக்கூடியது; உடலுக்கு வெப்ப மூட்டக்கூடியது; வயிற்று உப்பிசம் வலி முதலானவற்றைப் போக்கக் கூடியது. உடலுக்கு ஊட்டம் தரக்கூடியது.

பயன்கள்:

மருதம்பட்டைக் கஷாயம் தயாரித்துச் சிறிது இஞ்சி. இலவங்கப்பட்டை சேர்த்து அருந்த ஆஸ்துமா, காய்ச்சல், நுரையீரல் நோய், மார்ச்சளி, சீதபேதி, அதிக சிறுநீர்ப்போக்கு ஆகியவை குணமாகும்.

மருதம் பட்டையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெயைக் காதினுள் விட்டால் காதுவலி குணமாகும்.

மருதம்பட்டை, வாய்ப்புண் க்ஷயரோகம், நீடித்த மார்ச்சளி, இருமல், தொண்டையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஆகியவற்றைப் போக்க வல்லது.

இப்பட்டையைத் தூள் செய்து மூக்கில் உறிஞ்சினால் தலைவலியுடன் கூடிய மார்ச்சளி குணமாகும்.

இதனை இலவங்கப்பட்டையுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள இருமல், ஆஸ்துமா, காய்ச்சல், மூலநோய் ஆகியவை குணமாகும்.

மருதம்பட்டை பல்வலியையும் போக்கக் கூடியது. இதனை வாயில் போட்டு மெல்லுவதால் பல்வலி குணமாகும்.

இரணங்களை ஆற்றும் திறனும் மருதம்பட்டைக்கு உண்டு.

மருதம்பட்டைத் தூளுடன் இஞ்சிச்சாறு, தேன் ஆகியவை

பெண்களுக்கு ஐந்து விதமலட்டு வியாதிகள்

வாயு மலடு
புழு மலடு
சீழ் மலடு
இரத்த மலடு
[illegible]

கலந்து அருந்த ஆஸ்துமா, தொண்டைநோய் இருமல் ஆகியவை நீங்கும்.

மருதமரத்தின் காய்களை ஜப்பானியர்கள், சீனர்கள் ஆகியோர் சமைத்தோ பச்சையாகவோ உண்கின்றனர்.

இவற்றைக் கொதிக்க வைத்தால் ஒருவகை மெழுகு கிடைக்கும்.

இது புண்களை ஆற்றப் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

சித்த மருத்துவ முறையில் எமது மருத்துவமனையில் மருதம்பாகு தயாரிக்கப்படுகிறது. இது அனைத்து சளித் தொல்லைகளையும் நீக்குவதோடு உடலுக்கு ஊட்டமும் அளிக்கக் கூடியது.

வயிற்றுப்புண், மார்வலி ஆகிய நோய்கள் தீரவும், இது பயன்படுகிறது.

காபி, டீ போன்றவை அருந்துவதற்குப்பதில், இப்பட்டையில் தயாரிக்கப்படும். 'மருதம்பாகு, சிரப்பினை, பாலில் நான்கு ஸ்பூன் விட்டு அருந்தினால், ஆகாரத்திற்கு ஆகாரமாகவும் அதேநேரத்தில் பிணி தீர்க்கும் மருந்தாகவும் பயன்படும்.



பதிவு எண்: 102046/81 MS அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

உலகம் சுற்றும் மருத்துவர்

நம் நாட்டில் இரண்டு குழந்தைகள் மேல் பிறக்கக்கூடாது என்கிறது நம் அரசாங்கம். ஆனால் சிங்கப்பூரில், மக்கள் குழந்தைகளை நிறையப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்கிறது சிங்கப்பூர் அரசு. சிங்கப்பூரில் மட்டும் பிறப்பு விகிதம் குறைவு என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

கனடாவில் பூண்டை பவுடராக்கி அரசாங்க அலுவலர்கள் கட்டாயம் உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்ற உத்தரவு உள்ளது.

இப்போது இருதயவியாதிக்கு வெங்காயம் மிகவும் நல்லது என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதைப் போலவே மிளகும் நல்லது என்கின்றனர் மேலை நாட்டினர்.

இரண்டு சோவியத் விஞ்ஞானிகள் கண்ணிற்கும உடலிலுள்ள உள் உறுப்புக்களுக்கும் தொடர்பு உள்ளது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். இருதயமும், குண்டிக்காயும் கண்ணிலுள்ள "ஐரிஸ்" (Iris) வுடன் தொடர்பு உள்ளது என்றும் திடீரென்று ஏற்படும் இருதய வலிக்கும் வயிற்று வலியும் கண்ணிலுள்ள ஐரிஸ் (Iris) ஏற்படும் மாறுதலினால் தான் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஆஸ்திரேலியாவில் புது விதமான சர்டிபிகேட் கொடுக்கிறார்கள். வாலிப வயதுள்ளவர்கள் யாராவது இருபத்து ஐந்து ஈக்களைக் கொன்றால் செலிபிரிட்டி சர்டிபிகேட் ஆப் மெரிட் (Celebrity Certificate of Merit) என்று கொடுக்கிறார்கள். ஒரு வருடத்தில் ஒரு மில்லியன் ஈக்களையாவது கொல்லுவது அவர்கள் திட்டமாகும்.

இறந்தவர்களின் உடலிலுள்ள கொழுப்புச்சத்தை எடுத்து, கரைசல்களாக்கி, ரத்தக் குழாய் மூலம் நோயாளிகட்கு ஏற்றுகின்றனர். இந்த முறையை வெளிநாட்டில் உபயோகப்படுத்துகின்றனர். சில சமயங்களில் விலங்குகளிலிருந்தும், தாவரங்களிலிருந்தும் கொழுப்புச்சத்துக்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றது.

மகாத்மா காந்தி தன் வாழ்நாள் முழுவதும் களிமண் வைத்தியம் செய்து கொண்டார். தற்சமயம் சீனாவில் டர்பன் என்ற இடத்தில் சூடான மண் கிடைக்கின்றதாம். இதில் காந்த சக்தியும் உள்ளதாம். இதன் மூலமாக "மணல் வைத்தியம்" செய்யப்படுகின்றதாம்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.